



AKTION

ERTAPPEN UND UMSCHALTEN - ALLEIN

überlege dir: In welchen Situationen wird das Programm häufiger getriggert? Und wie könnte ich mich „ertappen und umschalten“?

A large, empty, light teal rounded rectangular box intended for the user to write their reflections on the questions above.

BEISPIEL

- ertappe dich und nimm Abstand. Du bist erwachsen, heute und hier. Sage dir: „Das ist nicht real. Es kommt aus der Kindheit“. Das hilft oft schon.

DANN GEHE IN AKTION

Beobachte eine Woche lang, ob und wie es dir gelingt dich zu „ertappen und umzuschalten“.

A large, empty, light teal rounded rectangular box intended for the user to record their observations over the week.

Notiere Erfolge und Misserfolge!



ERTAPPEN UND UMSCHALTEN - MIT PARTNER*IN

Falls du jemanden in deiner Nähe hast, dem du vertraust, kannst du dir hierbei Hilfe holen. Erzähle dieser Person von deinem Programm. Und bitte sie, dir ein kleines Zeichen zu geben, wenn du dich wieder so verhältst.

Schreibe dir deine Erkenntnisse auf.

